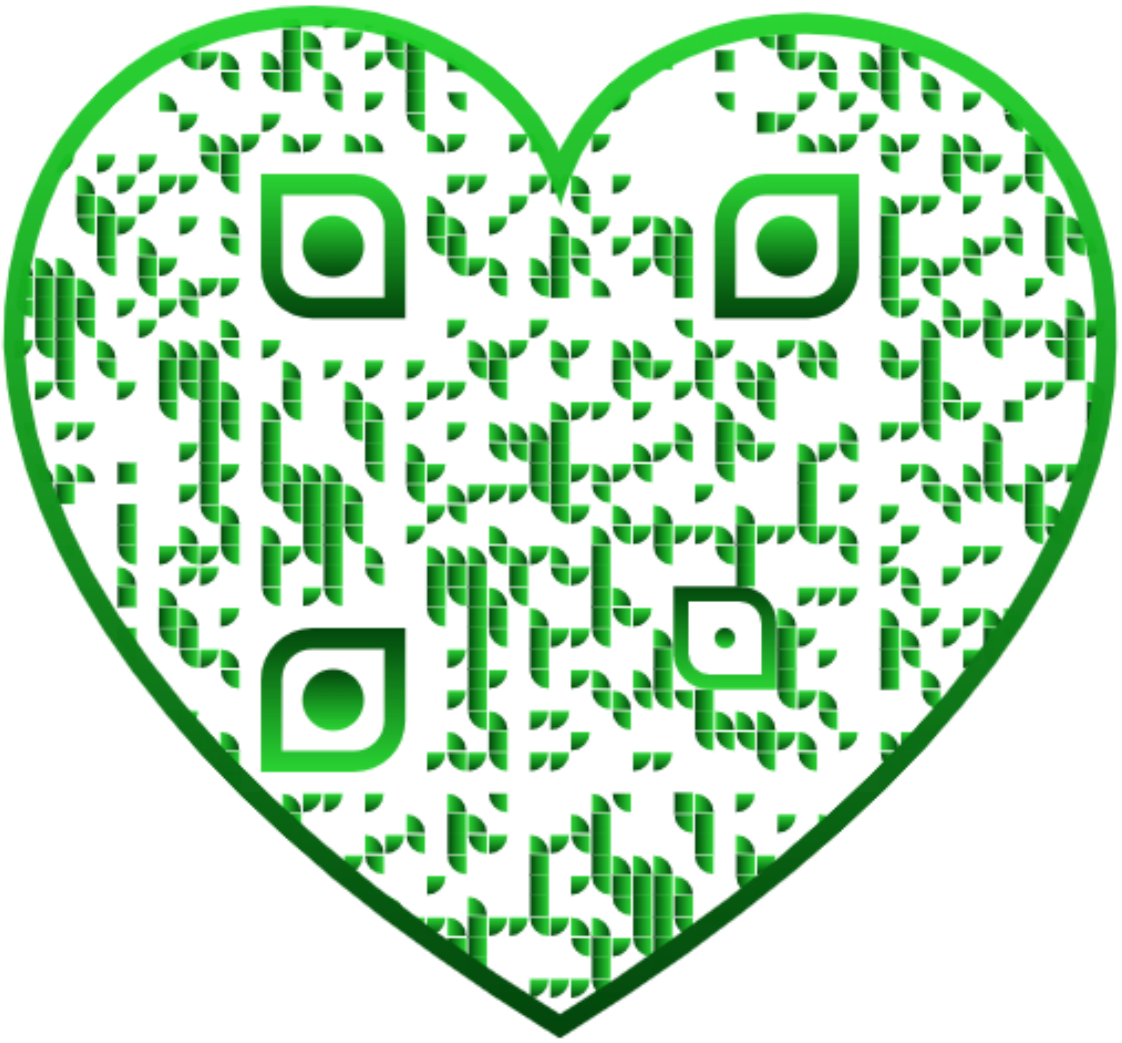
La cuisine équilibrée “vite fait bien fait”

Astuces
et recettes

Nestlé



“Je n’ai pas le temps mais je veux bien faire”

Travail, transports, vie de famille... pas facile au quotidien de préparer des repas savoureux et équilibrés ! Pour relever ce défi et préparer vos repas simplement et rapidement, **l’idée est de s’appuyer sur des produits “tout prêts”, pratiques et faciles à assembler** avec des produits frais.

Résultat garanti : des repas vite faits mais bien faits qui concilient équilibre et plaisir. À vous de tester !

La cuisine d’assemblage, un gain de temps !

Rapide Pour ne pas passer des heures aux fourneaux, utilisez au cœur de vos recettes des produits “déjà prêts”.

Pratique Quelles que soient leurs formes, en conserve, surgelés, sous-vide, déshydratés… ces produits “déjà prêts” sont très pratiques et peuvent être conservés longtemps.

Équilibrée L’intérêt de la cuisine d’assemblage, c’est la diversité qu'elle permet pour composer ses repas. Contrairement aux idées reçues, les produits “déjà prêts” ont, dans l'assiette, les mêmes qualités nutritionnelles que les produits frais*.

* Les fruits et légumes dans l'alimentation, Expertise scientifique Collective INRA, 2007

Comment faire un repas équilibré ?

Entrée + Plat + Dessert :
Dans l'idéal, **un repas structuré avec au moins 3 composantes** est préférable à un plat unique.

Des portions adaptées aux besoins de chacun :
Les besoins diffèrent selon l'âge, le sexe et l'activité physique.

Un repas coloré :
Au moins **4 couleurs différentes dans votre repas,** c'est un repère pour assurer une alimentation diversifiée.

Vous trouverez dans cette brochure 4 repas équilibrés, pour 4 personnes, à réaliser avec vos produits du placard.

LES ESSENTIELS DU PLACARD !

Les ingrédients à conserver dans son placard pour un bon plat réussi en quelques minutes :

- ✔ Pâtes
- ✔ Purée en flocons
- ✔ Légumes en conserve
- ✔ Thon en boîte
- ✔ Fruits secs ou en conserve
- ✔ Chocolat
- ✔ Lait
- ✔ Sucre
- ✔ Huile de votre choix
- ✔ Béchamel en brique
- ✔ Plantes et herbes aromatiques
- ✔ Bouillon
- ✔ Épices et sel
- ✔ Riz
- ✔ Soupes déshydratées ou en brique
- ✔ Crème liquide
- ✔ Compote
- ✔ Céréales du petit déjeuner

Des idées pour manger des fruits et lég

Des idées de recettes simples et pratiques autour des fruits et légumes,
pour composer un repas à la fois équilibré mais surtout délicieux.

En plat

Pâtes sauce courgettes

4 personnes **15 min**

- Faites cuire au micro-ondes dans un fond d'eau 2 courgettes coupées en rondelles pendant 8 min
- Écrasez-les avec 20 cl de béchamel en brique et mélangez cette sauce aux pâtes (400 g) cuites au préalable
- Réchauffez, salez et poivrez

Nutrition

Une bonne façon de faire manger des légumes à vos enfants grâce à la texture onctueuse de la sauce.

umes

En dessert

Brochettes de fruits sauce chocolat

4 personnes **10 min**

- Découpez des rondelles de 2 bananes, 2 poires et 4 abricots frais ou en conserve
- Alternez sur des piques à brochettes les rondelles de fruits
- Faites fondre 30 secondes au micro-ondes 5 carrés de chocolat avec 2 cuillères à soupe de lait
- Versez un filet de chocolat sur les brochettes de fruits

Nutrition

Un vrai dessert gourmand qui permet de faire le plein de vitamines et de plaisir en réconciliant petits et grands avec les fruits.

Pour préparer un repas complet !

EN ENTRÉE : préparez une salade de lentilles et lardons.

Pour cela, ajoutez à une demi-boîte de conserve de lentilles (200 g), 4 tomates coupées en dés, quelques lardons (100 g) et un oignon rissolés.

Des idées pour utiliser les restes

Utilisez vos restes : **c'est économique, anti-gaspillage et un bon moyen de varier vos recettes** sans avoir l'impression de manger la même chose.

En entrée

Soupe express

4 personnes **5 min**

- Chauffez de la soupe déshydratée ou en brique de votre choix (1 l) dans une casserole
- Faites rissoler un oignon
- Ajoutez l'oignon, une pincée de noix de muscade et une touche de crème légère dans la soupe réchauffée
- Pour apporter du croquant, cassez des morceaux de pain sec
- Salez et poivrez

Nutrition

Les soupes déshydratées et en brique permettent de faire manger des légumes à toute la famille. En plus, il y en a pour tous les goûts !

En plat

Hachis parmentier

4 personnes **20 min**

- Déposez une couche de restes de viande hachée cuite (400 g) dans un plat légèrement huilé
- Recouvrez la viande de purée (1 sachet) préparée au préalable selon la recette indiquée sur l'emballage
- Parsemez de gruyère râpé (150 g)
- Salez et poivrez
- Faites gratiner pendant 10 min à 180°C

1 sachet de purée en flocons

150 g de gruyère

Restes de viande (400 g)

Nutrition

Le hachis parmentier est un plat complet permettant d'intégrer de la viande, des féculents et des produits laitiers.

Pour préparer un repas complet !

EN ACCOMPAGNEMENT : avec votre plat, n'hésitez pas à préparer une salade verte pour ajouter une autre portion de légumes.

EN DESSERT : vous pouvez terminer votre repas par un dessert fruité comme une compote agrémentée de quelques fruits secs.

Des idées autour du poisson

Vous trouvez que le poisson est difficile à cuisiner ?
Rien de plus simple que la papillote pour préserver la saveur des produits et ne pas rater la cuisson. En bonus, peu de vaisselle et peu d'odeur de poisson.
Pensez également aux poissons en conserve au naturel.

En plat

Pavé de saumon en papillote

4 personnes **20 min**

- Découpez 4 rectangles de papier sulfurisé, qui serviront de papillotes
- Placez un pavé de saumon dans chaque papillote
- Ajoutez un filet d'huile d'olive, quelques herbes de Provence, des échalotes surgelées ou déshydratées, 1 tomate coupée en dés et pour plus de goût, émiettez 1/4 de bouillon cube
- Fermez les papillotes et faites les cuire environ 8 min au micro-ondes
- Poivrez à votre convenance
- Réchauffez un bocal de haricots verts (400 g) et cuisez 200 g de riz

1 filet d'huile d'olive
Quelques herbes de Provence
1 bocal de haricots verts (400 g)
Échalotes surgelées
1 sachet de riz (200 g)
4 pavés de saumon
4 tomates coupées en dés
1/4 de bouillon cube
ÉCHALOTE surgelée

Pour faire encore plus simple, il existe des sachets pour papillotes prêts à l'emploi qui contiennent épices et aromates.

Nutrition

Le poisson est une excellente source de protéines et minéraux. Variez les plaisirs en alternant poissons “ maigres ” comme le colin et poissons “ gras ” comme le saumon qui contiennent des oméga 3.

Pour préparer un repas complet !

EN ENTRÉE : préparez des dés de concombre (400 g) mélangés à 2 yaourts à la grecque. Ajoutez des feuilles de menthe, du sel et du poivre pour relever le goût.

EN DESSERT : réalisez des roses des sables en mélangeant des céréales du petit déjeuner en pétales (85 g), du sucre glace (15 g), du chocolat noir fondu (12 carrés) et du beurre fondu (50 g). Formez des roses des sables à l'aide de 2 cuillères et laissez-les reposer au réfrigérateur.

Des idées pour un dîner à l'improviste

Vous avez invité des amis à dîner après le travail mais
vous n'avez pas le temps de préparer un repas élaboré ?

En entrée

Toast aux rillettes de thon

4 personnes **15 min**

- Emiettez une boîte de thon au naturel (130 g) avec du fromage blanc (6 cuillères à soupe). Ajoutez de la ciboulette, du sel et du poivre
- Tartinez le mélange sur 4 toasts de pain complet grillés
- Accompagnez de quelques feuilles de salade

Nutrition

Privilégiez le pain complet qui contient plus de fibres, de vitamines et de minéraux que le pain blanc. Les fibres alimentaires participent notamment au transit intestinal.

Quelques feuilles de salade
6 cuillères à soupe de fromage blanc
Ciboulette
4 toasts de pain complet grillés
1 boîte de thon au naturel (130 g)
FROMAGE blanc
THON au naturel

En plat

Œufs cocotte

4 personnes **20 min**

- Dans chacun des 4 ramequins :
  - Déposez une tranche de jambon coupée en deux
  - Ajoutez un œuf et recouvrez de crème légère (2 cuillères à soupe).
- Salez et poivrez puis parsemez de gruyère râpé (15 g)
- Faites cuire au micro-ondes 1 à 2 min puissance max
- Accompagnez d'une ratatouille, froide ou chaude

Nutrition

L'excès de cholestérol n'est pas directement lié à la consommation d'aliments en contenant. Ne supprimez donc pas les œufs de votre alimentation, mais privilégiez plutôt une cuisson avec peu de matières grasses.

Pour préparer un repas complet !

EN DESSERT : réalisez votre propre café gourmand avec une boule de glace ou de sorbet agrémentée d'une petite salade de fruits de saison.

Pour plus d'informations, nos diététiciennes sont à votre écoute au **0811 812 813**

(COÛT D'UN APPEL LOCAL DEPUIS UN POSTE FIXE)

Département Nutrition Nestlé France

Nestlé

NESTLÉ FRANCE S.A.S. 542 014 428 RCS Meaux. 01/2015, version 1